

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR DESNATADO

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

7

SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO DE TERNERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)

TALLARINES CON TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PISTO
YOGUR DESNATADO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.